

手把手教你挑对食用油



不管是炒菜、凉拌还是炖煮、煎炸,你都还用着同一瓶油吗?家里有老人还有孩子,如何替他们挑选最适合的油?选好食用油绝对是一件关乎家人健康的大事,如何从眼花缭乱的油中挑选出既健康又适合自己的食用油呢?

花生油 最美味的炒菜油

花生油香气浓郁、口感好,含有丰富的油酸、卵磷脂和维生素 A、D、E、K 及生物活性很强的天然多酚类物质,可降低血小板凝聚,降低总胆固醇和坏胆固醇水平,保护血管壁,能够预防动脉硬化及心脑血管疾病,因此颇受消费者青睐。另外,花生油中的胆碱,还有改善人脑的记忆力、延缓脑功能衰退的功效。

适合人群:特别适合中老年人;
最佳烹饪方法:花生油的热稳定性比大豆油要好,适合日常炒菜用,但不适合用来煎炸食物;

挑选和保存:买花生油要优先选择压榨油,最好是当季新鲜花生压榨的一级花生油,因为花生容易发霉产生黄曲霉素,这种毒素特别容易溶于油脂。

大豆油 不要用来炒菜和煎炸

大豆油中亚油酸占绝对优势,含有少量亚麻酸,维生素 E 较为丰富,还有少量胡萝卜素。亚油酸和亚麻酸具有降低血液中胆固醇的作用,在一定程度上可预防心血管疾病。但是,由于亚油酸和亚麻酸都不耐热,煎炸或反复受热之后容易氧化聚合,反复对健康有害,所以用大豆油炒菜起不

到保护心脏的作用。加上大豆油多是溶剂浸出法制造的,维生素 E 损失比较大,因此,大豆油的营养和品质都不如芝麻油、葵花籽油、花生油。

适合人群:一般人均可食用;
最佳烹饪方法:热稳定性较差,不宜用来高温煎炸,最好用来做炖煮菜;

挑选和保存:大豆油容易氧化,注意看生产日期,要选离出厂日近的,并尽快吃完。

橄榄油 美容瘦身好搭档

公认最健康的油脂,含有 80% 以上的不饱和脂肪酸,其中有 70% 以上的单不饱和脂肪酸,有利于降低血液中的“坏胆固醇”,升高其中的“好胆固醇”,有预防心脑血管疾病、减少胆囊炎、胆结石发生的作用。橄榄油还含有维生素 A、D、E、K 和胡萝卜素,对滋润肌肤、延缓大脑衰老、改善消化功能有一定的好处。另外,它耐热性好,氧化危险也小。

适合人群:爱美人士以及有心血管和消化道问题的人;

最佳烹饪方法:可以用来凉拌、做汤,炒菜和炖菜,甚至油炸食物都没有问题;

挑选和保存:以西班牙、意大利和希腊进口的特级初榨橄榄油为最佳,购买时切不可贪便宜。橄榄油一定要用深色瓶装,避光保存。



葵花籽油 抗氧化物质最丰富

葵花籽油质地纯正,清亮透明,芳香可口,鲜榨的葵花籽油中亚油酸和维生素 E 都十分丰富。亚油酸能降低血胆固醇,对预防心脑血管疾病有一定好处。葵花籽油含的胡萝卜素在被人体吸收后可转化成维生素 A,可以预防夜盲症、防止皮肤干燥,且有抗癌作用。葵花籽油还富含多酚类抗氧化物质,是所有植物油中含量最高的,所以它的烟点也很高,可以免除油烟对人体的危害。

适合人群:建议高血脂、高血压、高血糖的三高人士多吃葵花籽油;

最佳烹饪方法:一般炒菜没有问题,但不适合爆炒以及煎炸;

挑选和保存:购买时挑选色浅、透明度高的优质葵花籽油,现吃现买,不宜久存,避光保存。

稻米油 常吃对抗亚健康

稻米油是大米胚芽和米糠中所含的油脂、稻米油营养丰富,天然无添加,富含谷维素和高含量的植物甾醇、天然维生素 E,且脂肪酸合理均衡,其中饱和脂肪酸占 15%~20%,不饱和脂肪酸占 80%~85%。稻米油有一个特殊的优点,含有一种重要的神经递质 r-氨基丁酸,能帮助缓解焦虑

情绪,控制血压。

适合人群:尤其适合患有高血压的人;

最佳烹饪方法:耐热性很好,炒菜、炖菜都可以。另外,蒸米饭时,在淘好的米中添加一小勺稻米油,还原流失的稻米精华,煮熟的米饭晶莹松软、口感更佳;

挑选和保存:优先选择生产日期最近的,因为大米容易产生黄曲霉素。注意避光保存。

深海鱼油调和油 可预防三高

有调查显示,中国人每天 Omega-3 脂肪酸的平均摄入量只有 37.6 毫克,远远达不到每人每天摄入量 300 毫克的基本要求。想要补充 Omega-3 脂肪酸,除了吃三文鱼、鲱鱼等深海鱼,深海鱼油调和油也是非常好的选择,通过一日三餐就能帮你轻松补充 Omega-3 脂肪酸,这种脂

肪酸在降低人体甘油三酯、预防“三高”方面具有重要作用,并且能保护心血管,降低慢性病风险;促进大脑发育,提高认知能力,还能缓解忧郁情绪。

适合人群:尤其适合儿童、孕期妇女、中老年人;

最佳烹饪方法:适合焗、炸、煎或凉拌;

挑选和保存:建议购买时侧重品牌,避光保存。

吴林

吃“SPF食物”能帮助防晒

夏季除了打遮阳伞,戴遮阳帽、墨镜,涂防晒霜之外,你也不能忽略从“内在”加强防晒,充分摄取“SPF 食物”,用天然的食物护肤法,帮助肌肤提高抗晒力,全面抵抗紫外线。

适量摄取黄红色蔬果 红色、橘黄色蔬果及深绿色叶菜,如芒果、西红柿、木瓜、空心菜等,都含有大量胡萝卜素及其他植物化学物质,有助于抗氧化,增强皮肤抵抗力。尤其西红柿是最好的防晒食物,富含抗氧化剂番茄红素,每天摄入 16 毫克番茄红素可将晒伤的危险系数下降 40%。不过,番茄熟吃比生吃效果更好。其中 β 胡萝卜素能有效阻挡 UV。

每天吃高维 C 水果 维生素 C 可说是“永远的美肤圣品”,想保有健康明



亮、不易晒伤老化的皮肤,几乎每个皮肤科医生都会叫你多吃高 C 蔬果。例如每天吃 2-3 份水果,其中一样选择高 C 的番石榴、奇异果、草莓、圣女西红柿或是柑橘类。天热胃口差,吃生菜色拉可以消点暑气,建议加入色彩亮丽的甜椒和几朵绿花椰菜,不止赏心悦目,而且还能摄取

大量维生素 C。生食甜椒,清脆爽口,也不会因高温烹调而破坏了维生素 C。

大豆制品 大豆中的异黄酮素(Isoflavones)是一种植物性雌激素,可以代替一部分女性荷尔蒙的作用,帮助对抗老化,而它也具有抗氧化能力,是女性维持光泽细嫩皮肤不可缺少的一类食物。大豆制品,如豆腐、豆浆(建议不放糖)是比较好的选择,而其他加工豆制品,如百页豆腐、豆干及豆皮等,热量都比一般豆腐高很多,像 100 克盒装嫩豆腐、传统豆腐,热量大约 50~88 卡,但同样 100 克的豆干就要 160~190 卡,百页豆腐要 214 卡,日式炸豆皮更要 385 卡,热量相差 2 倍以上,最好少食用。

每天 2 杯茶 有研究报告指出,喝绿茶或是使用含绿茶成分的保养品,可以让因日晒导致皮肤晒伤、松弛和粗糙的过氧化物减少约 1/3。一

般健康人喝茶养生,每天 2~4 杯较合适,也可将不同类的茶换着喝。

抓把坚果当零食 对上班族来说,最好的零食当属大杏仁等坚果类食物。空调、风吹、日晒都会消耗皮肤中的水分,坚果中的植物油大多富含维生素 E,能帮助抗氧化和消除自由基,从内而外地软化皮肤,防止皱纹,同时保湿,让肌肤看上去更年轻,还能有效阻止色素素在皮肤中沉积,防止面部出现褐色斑纹、斑块。

薏米 薏米是常用的中药,也是常吃的食物,有利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹、清热排脓等功效,还含有人体必需的多种氨基酸,多吃薏米可以及时补充体力消耗,起到增强免疫力的作用。同时,薏米还对紫外线有吸收能力,其提炼物加入化妆品中还可达到防晒和防紫外线的效果,适量内服可使皮肤光滑,减少皱纹,消除色斑。

沈星

烹饪热来袭 白领乐掌勺

一部《舌尖上的中国》掀起一阵美食热,引得无数“吃货”垂涎三尺。最近火了的美食真人秀节目《顶级厨师》亦给了“吃货”动力,让许多平时只上馆子不下厨的人开始动手创造自己的美味。白领人士是这场烹饪热的引领者,“比比谁做的菜好吃”成为职场上新的流行话题。

8 月,中智携手德国国宝级厨具品牌非仕乐举办的“中智职场达人烹饪赛”即将鸣锣开赛,为白领烹饪爱好者提供一个公平公开、充满乐趣的厨艺比拼平台。无论是经验老到的家庭“煮”妇(夫),还是初出茅庐的厨房菜鸟,只要热爱美食、享受烹饪、追求健康,都能够在比赛中大展身手。据了解,中智与非仕乐密切合作多年,为提高白领们烹饪技巧不断努力。每月定期白领烹饪教室以及厨艺晚修堂,吸引众多白领的热情追捧,成为除了办公室、家以外,轻松自在的第三空间。如今双方再度携手发起烹饪大赛,必将引领快乐健康烹饪的风潮。

口干、口臭要治好 阴虚内热是关键

很多人认为:口臭、口苦、口干、牙龈肿痛仅仅是因为“上火”而造成的,甚至认为是便秘引起的。实际上是阴虚内热的原因。传统医学认为阴虚内热导致胃失和降。气机不能正常循环,不仅影响食欲,而且油气上蒸出现口臭、口干。胃气上逆,还可见恶心,口舌生疮,牙龈肿痛,胃灼热痛。同时,阴虚津亏不能滋润咽喉,故口干舌燥,肠燥便秘。进而郁热上蒸,谷食善饥,胃灼热痛。所以简单清火助消化不能有效治疗口臭、口干等症状,要用滋阴、生津、养胃的药物治疗。

口臭、口干不仅影响您的工作和社交,还是体内病症的信号。治病求医,对症下药,方不延误。

贵州万顺堂药业生产的苗药“养阴口香合剂”独创云贵高原药材金钗石斛鲜品入药,使天然药物有效成分充分保留,既能够治疗体内湿毒热邪,又能滋阴养胃,养阴口香合剂是治疗口臭、口干、牙龈肿痛、口舌生疮、胃热烧心的专业良药,老少皆宜。建议坚持用药以巩固疗效,逐步达到康复目的。

“养阴口香合剂”名牌产品,滋阴生津、清胃泻火、行气消积三管齐下,深受信赖。

批准文号: 国药准字 Z20025095 **黔药广审(文) 2011090132 号** **上海备案号:** 2011 年 9 月 28 日 **请按药品说明书或在药师指导下购买。全市各大药房有售。电话:** 62041665